

## Konseling Kelompok untuk Menurunkan Depresi Pada Remaja Introvert Korban Kekerasan Seksual

Ratih Wahyu S., IGAA. Noviekayati, Sahat Saragih

E-mail: Ratih@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945

Jl. Semolowaru No.45, Surabaya

### Abstract

*Depression in adolescent victims of sexual violence needs to get proper attention and handling. This study aims to determine the effectiveness of group counseling in reducing depression in adolescent victims of sexual violence. The data collection tools used are depression scale and introvert personality type scale. The subjects of this study were 5 (five) introverted adolescents who had experienced sexual violence and had received psychosocial assistance from Yayasan Hotline Surabaya and Yayasan Embun Surabaya Foundation. The research design used is One Group Pretest-Posttest Design. The analytical method used was nonparametric wilcoxon test and correlation test using spearman. The results showed effective group therapy in reducing depression in introverted adolescents with significance  $p = 0.043$  ( $p < 0.05$ ).*

**Keywords:** Group Counseling, Depression, Sexual Violence

### Abstrak

*Depresi pada remaja introvert korban kekerasan seksual perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan depresi pada remaja introvert korban kekerasan seksual. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala depresi dan skala tipe kepribadian introvert. Subjek penelitian ini berjumlah 5 (lima) orang remaja introvert yang telah mengalami kekerasan seksual dan telah mendapatkan pendampingan psikososial dari Yayasan Hotline Surabaya dan Yayasan Embun Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest-Posttest Design. Metode analisis yang digunakan adalah uji data non-parametrik wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terapi kelompok efektif dalam menurunkan depresi pada remaja introvert dengan signifikansi  $p=0.043$  ( $p<0.05$ ).*

**Kata kunci:** Konseling Kelompok, Depresi, Kekerasan Seksual

## Pendahuluan

Kasus kekerasan terhadap anak saat ini semakin sering ditemukan khususnya di Surabaya dengan berbagai faktor yang melatar belakangi. Kondisi keluarga, sekolah, maupun masyarakat yang tidak kondusif seringkali menyebabkan remaja menjadi pelampiasan emosi baik dari orang dewasa ataupun teman sebayanya.

Proses pencarian jati diri yang dialami remaja seringkali membuat mereka sangat tergantung pada faktor eksternal yaitu pergaulan teman dan cukup banyak mempengaruhi sikap, pola pikir dan perilaku mereka. Dalam kondisi seperti itu, interaksi remaja dengan lingkungannya akan lebih mudah membentuk karakter remaja yang cenderung labil. Kondisi labil seperti ini membuat remaja sangat rentan menjadi korban kekerasan khususnya kekerasan seksual.

Pada tahun 2016 Kota Surabaya juga sempat dihebohkan dengan kasus pencabulan yang menimpa gadis remaja berusia tiga belas tahun dan melibatkan delapan remaja yang masih duduk di bangku SD dan SMP sebagai pelaku. Tindakan tersebut mulai dilakukan salah satu pelaku 9 (sembilan) tahun lalu saat pelaku dan korban masih sama-sama tinggal di Dolly.

Hasil penelitian yang dilakukan Muis dan Sari (2014) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah aktif melakukan perilaku seksual diantaranya berpegangan tangan secara mesra maupun tidak, berpelukan, berciuman, meraba bagian sensitif, *petting*, melakukan oral seks, melakukan hubungan seksual selayaknya suami istri hingga melakukan kekerasan seksual.

Kekerasan seksual yang dialami remaja menimbulkan berbagai dampak diantaranya depresi, fobia, mimpi buruk, curiga terhadap orang lain dalam waktu yang cukup lama Ada pula yang terbatas di dalam berhubungan dengan orang lain, berhubungan seksual dan disertai ketakutan akan munculnya kehamilan hingga mengalami trauma psikologis yang sangat hebat hingga kemungkinan memunculkan dorongan kuat untuk bunuh diri (Sulistianingsih dan Faturochman dalam Fuadi, 2011).

Menurut Triwijati (2005) banyak faktor yang mendasari mengapa korban kesulitan untuk dapat mengidentifikasi dan menerima pelecehan seksual yang ia alami, yaitu: kebingungan (tidak tahu bagaimana harus menggambarkan pada dirinya sendiri mengenai apa yang terjadi), rasa malu, sikap mempersalahkan korban oleh orang

lain dan memposisikan korban menjadi “yang bersalah” seperti atribusi, cara berpakaian, gaya hidup dan kehidupan pribadi yang jadi mengemuka, alih-alih pengusutan terhadap peristiwa pelecehan, rasa bersalah pada apa yang terjadi, mempersalahkan diri sendiri, rasa dipermalukan (tidak bisa menerima bahwa ia adalah korban atau perasaan bahwa ia semestinya menghentikan kejadian itu), penyangkalan (tidak mau percaya bahwa hal tersebut terjadi), *minimizing* atau *defence mechanism* (mengatakan pada diri sendiri bahwa “itu bukan persoalan besar”, “saya terlalu sensitif saja” atau “saya adalah pemalu”)

Kekerasan seksual yang menimpa para korban, terutama anak-anak dan wanita terkadang menjadi stressor yang tidak dapat diatasi dan menimbulkan masalah di kemudian hari seperti menderita gangguan makan (anoreksia atau bulimia), masalah seksual, penganiayaan diri atau bunuh diri, gejala somatik, kecemasan, hancurnya penghargaan diri atau depresi berkepanjangan (Knauer dalam Handadari dan Illenia, 2011). Ketika seorang perempuan bertahan dalam suatu lingkungan tempat dirinya menerima tindak kekerasan secara terus menerus akan mengakibatkan efek psikologis tersendiri.

Jung membagi kepribadian menjadi tipe kepribadian *introvert* dan *ekstrovert*. Individu yang *introvert* memiliki ciri-ciri tenang, pemalu, lebih suka menyendiri, introspektif, lebih menyukai buku dibandingkan bicara dengan orang lain. Bersikap hati-hati dan menjaga jarak kecuali dengan teman dekatnya. Individu *introvert* cenderung mempunyai rencana ke depan, penuh pertimbangan dan tidak membiarkan dorongan keluar begitu saja (Alwisol, 2011). Seseorang dengan kepribadian yang lebih tertutup, mudah cemas, hipersensitif dan lebih bergantung pada orang lain rentan terhadap depresi (Hendrik, 2013). Ciri khas dari individu *introvert* yang telah dijelaskan di atas membuat mereka cenderung lebih memilih menyimpan masalahnya sendiri hingga seringkali tidak terselesaikan. Hal tersebut dapat ditemukan khususnya pada seorang remaja yang menjadi korban kekerasan seksual, kondisi ini cukup memicunya mengalami depresi karena perlakuan yang dialaminya.

Borril (dalam Ratnasari, 2013) menjelaskan bahwa depresi merupakan suatu kondisi perasaan, yang menunjukkan individu mempunyai energi atau semangat rendah untuk mengatasi masalah yang berlangsung hampir setiap hari. Depresi tidak hanya

sekedar rasa sedih, akan tetapi sebagai perasaan yang berlebihan yang dapat membuat seseorang merasa tidak mampu untuk menghadapi masalah yang dihadapi dan memiliki pandangan negatif terhadap masa depan. Turunnya nafsu makan, sulit tidur, merasa enggan menjalani hidup dan merasa hidupnya tidak berguna juga menjadi kondisi yang banyak dirasakan oleh remaja perempuan korban kekerasan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa korban mengalami depresi. Depresi akan lebih bertambah parah jika dialami korban yang berkepribadian *introvert*.

Ratnasari (2013) melakukan penelitian terkait efektifitas terapi *guided imagery* dalam penanganan depresi pada perempuan korban KDRT. Hasilnya menunjukkan terapi tersebut dapat menurunkan tingkat depresi dan menunjukkan perubahan positif pada aspek-aspek depresi korban meliputi kognitif, afeksi, perilaku dan fisik meski perubahannya bervariasi. Qoniatin, Sri dan Gusti (2011) melakukan penelitian mengenai menulis ekspresif yang terbukti dapat memberi pengaruh yang sangat signifikan terhadap depresi ringan yang dialami mahasiswa.

Surabaya yang merupakan Kota Layak Anak telah memiliki cara merespon atau menyelesaikan setiap kasus secara sistemik dan terukur. Pemerintah kota telah menyediakan berbagai layanan di semua tingkat promosi, pencegahan, pertolongan darurat, layanan rujukan serta upaya pemulihan dengan mengaktifkan Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak (P2TP2A) serta berjejaring dengan lembaga lain yang fokus pada isu kekerasan seksual terlebih pada korban yang berusia anak-anak dan remaja.

Korban kekerasan seksual yang melapor maupun yang ditemukan akan mendapatkan pendampingan dan tinggal sementara waktu di rumah aman sementara atau *shelter* milik P2TP2A dan milik lembaga lain seperti Yayasan Hotline Surabaya maupun Yayasan Embun yang fokus pada penanganan korban kekerasan seksual di Surabaya. Korban kemudian akan mendapatkan pendampingan dari para pekerja sosial maupun tenaga ahli seperti dokter atau psikolog yang bekerja sama dengan masing-masing lembaga. Namun, karena berbagai keterbatasan yang dimiliki seringkali korban yang tinggal di *shelter* tidak memiliki kegiatan sehingga membuat mereka cenderung akan merasa bosan.

Berdasarkan hasil wawancara pada salah satu pekerja sosial dari Neema Foundation bulan Oktober 2015, narasumber menilai proses pendampingan khususnya

korban yang selama ini tinggal di *shelter* belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan korban. *Shelter* lebih berfungsi sebagai tempat tinggal namun dalam proses kesehariannya belum memiliki kegiatan atau sistem yang menunjang kebutuhan anak. Kondisi ini dinilai belum memenuhi kriteria pendampingan psikososial bagi korban sehingga korban cenderung menjadi jenuh hingga tidak jarang memilih kabur dari *shelter*. Belum adanya kegiatan atau kurikulum menurutnya juga menjadi salah satu faktor korban masih berpotensi untuk kembali pada perilaku sebelumnya saat kembali ke lingkungannya.

Pernyataan yang hampir serupa didapatkan dari hasil wawancara dengan salah satu petugas Yayasan Hotline Surabaya yang mengatakan beberapa kegiatan seperti konseling individu, konseling kelompok, pemberian keterampilan, pendidikan pernah dilakukan pada korban yang tinggal di *shelter*. Namun, karena berbagai keterbatasan kegiatan tersebut hanya dilaksanakan jika ada program yang terkait. Narasumber mengatakan pada dasarnya pihak Hotline memiliki target adanya perubahan perilaku beresiko menjadi perilaku yang normal, namun diakui karena pengawasan yang terbatas membuat penilaian tersebut diambil dari pengamatan petugas lapangan yang melakukan konseling dengan korban. Berbagai keterbatasan di atas juga membuat remaja korban kekerasan seksual yang tinggal di *shelter* belum memiliki kegiatan yang rutin dilakukan sehingga pendampingan yang dilakukan memang dinilai belum maksimal.

Sementara itu, wawancara dengan narasumber dari Yayasan Embun mengakui bahwa mereka memang dirinya sengaja tidak membuat kurikulum ataupun jadwal kegiatan yang dilaksanakan di *shelter*, Yayasan Embun lebih memilih mengkondisikan *shelter* sebagai pengganti rumah bagi para korban. Hal ini dilakukan sebagai usaha membuat para remaja tersebut merasa nyaman seperti sedang tinggal di rumah mereka, dengan itu mereka diharapkan bisa mendapatkan rasa cinta dan kasih sayang selayaknya tinggal di rumahnya sendiri. Narasumber mengatakan memang mengatakan sangat jarang membuat kegiatan karena berbagai keterbatasan waktu dan minimnya biaya karena lebih memilih mengalokasikannya pada kebutuhan pokok sehari-hari.

Berbagai teknik dapat dilakukan untuk mengurangi depresi pada remaja korban kekerasan seksual, salah satu teknik yang bisa digunakan adalah konseling kelompok.

Samuel Gladding (dalam Nurwahyuni, 2013) menyatakan bahwa kegiatan dalam konseling kelompok membuat para anggotanya saling membantu apa yang menjadi kebutuhan mereka. Dalam proses tersebut terdapat proses dinamika, saling menghargai, saling menyembuhkan, saling mengubah dan mempromosikan. Melalui konseling kelompok semua anggota bisa menjadikan proses tersebut menjadi sarana pengembangan diri ke arah yang lebih baik.

Konseling kelompok menyediakan lingkungan yang memberikan kesempatan pada seluruh anggotanya untuk bisa saling menerima kondisi satu sama lain. Selain itu konseling kelompok juga memunculkan rasa aman bagi seluruh anggotanya hingga bisa bebas mengekspresikan ide-ide dan perasaan yang ada pada dirinya. Seluruh anggota kelompok juga akan bisa mempelajari berbagai perilaku baru dan belajar bertanggung jawab pada pilihan yang telah mereka tetapkan masing-masing.

Beberapa penelitian juga menunjukkan keberhasilan konseling kelompok yang diterapkan pada subjek remaja. Misalnya, penelitian yang menyatakan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan resiliensi remaja penyandang cacat fisik (Anwar dan Nurdian, 2014). Penelitian lain menunjukkan konseling kelompok kognitif perilaku dapat mengatasi perilaku prokrastinasi siswa SMA (Rahmasari dan Abdillah,). Heriyadi (2013) melakukan penelitian mengenai keefektifan konseling kelompok realita dapat meningkatkan *self acceptance* siswa kelas VIII SMP.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dalam menurunkan depresi pada remaja introvert korban kekerasan seksual.

## Metode

Variabel dalam penelitian ini adalah Depresi (variabel terikat) dan Konseling kelompok (variabel bebas). Definisi operasional masing-masing variabel penelitian adalah sebagai berikut: 1) Depresi merupakan salah satu gangguan psikologis terkait kesedihan yang mendalam dan berlangsung pada kurun waktu tertentu hingga mempengaruhi aktivitas individu dalam kehidupan sehari-hari. Individu diliputi perasaan sedih berkepanjangan, putus asa, tidak tertarik beraktivitas, kehilangan minat hingga menyalahkan dirinya sendiri; 2) Konseling kelompok adalah teknik untuk membantu klien mengatasi permasalahan terkait kehidupan sehari-harinya dengan mempelajari

berbagai teknik guna memaksimalkan potensi yang dimiliki masing-masing individu secara berkelompok. Masing-masing individu akan diajak lebih terbuka, saling percaya dan mempelajari pengalaman teman-teman dalam kelompoknya terkait cara-cara yang bisa digunakan untuk menyelesaikan masalahnya.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jenis *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam pelaksanaannya penelitian ini hanya menggunakan 1 (satu) kelompok, yaitu kelompok eksperimen (Azwar, 2012). Kelompok tersebut diberikan *pretest* untuk mengukur variabel dependen (Depresi). Selanjutnya kelompok tersebut akan diberikan perlakuan berupa konseling kelompok untuk jangka waktu tertentu. Setelah selesai, kelompok akan diberikan *posttest* untuk mengetahui penurunan depresi.

Subjek penelitian adalah remaja berkepribadian *introvert* yang menjadi korban kekerasan seksual, pernah didampingi yayasan Hotline Surabaya dan yayasan Embun Surabaya serta disertai simtom atau gangguan depresi. Subjek yang akan digunakan adalah individu dengan kriteria sebagai berikut: 1) Remaja yang mengalami tindak kekerasan seksual dan cenderung memiliki kepribadian *introvert*; 2) Menunjukkan gejala depresi.

Dalam penelitian ini menggunakan skala tertutup, yaitu skala yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang telah disediakan (Azwar, 2010). Setelah aitem pernyataan tersusun kemudian diperlukan teknik penilaian (skoring) untuk mengukur tinggi rendahnya depresi pada remaja korban kekerasan seksual. Jenis skala yang digunakan adalah skala Likert. Skala tersebut terdiri dari 4 (empat) alternatif pilihan jawaban yaitu SS (sangat sesuai), S (sesuai), TS (tidak sesuai) dan STS (sangat tidak sesuai).

Berdasarkan jawaban yang diperoleh dari masing-masing subjek penelitian di atas, peneliti bisa melakukan skoring. Pernyataan yang mendukung (*favorable*) menggunakan urutan penelitian jawaban SS (sangat sesuai) diberi skor 4 (empat), S (sesuai) diberi skor 3 (tiga), TS (tidak sesuai) diberi skor 2 (dua) dan STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 1 (Satu). Sebaliknya pada pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) memiliki pilihan jawaban SS, S, TS dan STS. Keempat pilihan jawaban tersebut menggunakan kriteria penilaian untuk pilihan jawaban SS (sangat sesuai) diberi

skor 1 (satu), S (sesuai) diberi skor 2 (dua), TS (tidak sesuai) diberi skor 3 (tiga) dan STS (sangat tidak sesuai) diberi skor 4 (empat).

Penelitian ini akan menghasilkan 2 (dua) jenis data, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif adalah data yang didapat dari skala depresi. Data *pre-test* dengan *post-test* yang diperoleh dalam penelitian akan dianalisis dengan menggunakan *wilxocon* (non parametrik) untuk mengetahui efektivitas dari konseling kelompok untuk menurunkan depresi.

Data kualitatif dalam penelitian ini diperoleh dari hasil wawancara dan observasi selama proses pelaksanaan konseling kelompok. Data hasil observasi dianalisis secara deskriptif dan data dari hasil wawancara akan diolah menggunakan pendekatan studi kasus sesuai petunjuk Creswell (1994). Langkah awal pengolahan data wawancara adalah penyajian hasil wawancara dalam bentuk deskripsi kasus setiap individu. Langkah kedua adalah menganalisis setiap kasus untuk menemukan keterkaitan antara permasalahan subjek dan kondisi depresi yang dialami subjek. Menganalisa hasil pengamatan subjek untuk mengetahui dinamika yang muncul selama proses konseling kelompok.

## Hasil

Hasil perhitungan analisis data menggunakan teknik *Wilcoxon* didapatkan nilai mean *pre-test*=142,2 dan mean *post-test*=110 dengan signifikansi  $p=0,043$  ( $p < 0,05$ ). Artinya hipotesis dari penelitian ini diterima sehingga dapat dijelaskan bahwa konseling kelompok efektif untuk menurunkan depresi pada remaja korban kekerasan seksual yang memiliki tipe kepribadian *introvert*.

Tabel 1. Hasil Analisis Data Menggunakan Wilcoxon  
Test Statistics<sup>a</sup>

<i>pre-test &amp; Post-test</i>	
Z	-2.023 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.043

Hasil penelitian juga menunjukkan semua subjek penelitian mengalami penurunan tingkat depresi setelah mengikuti konseling kelompok.

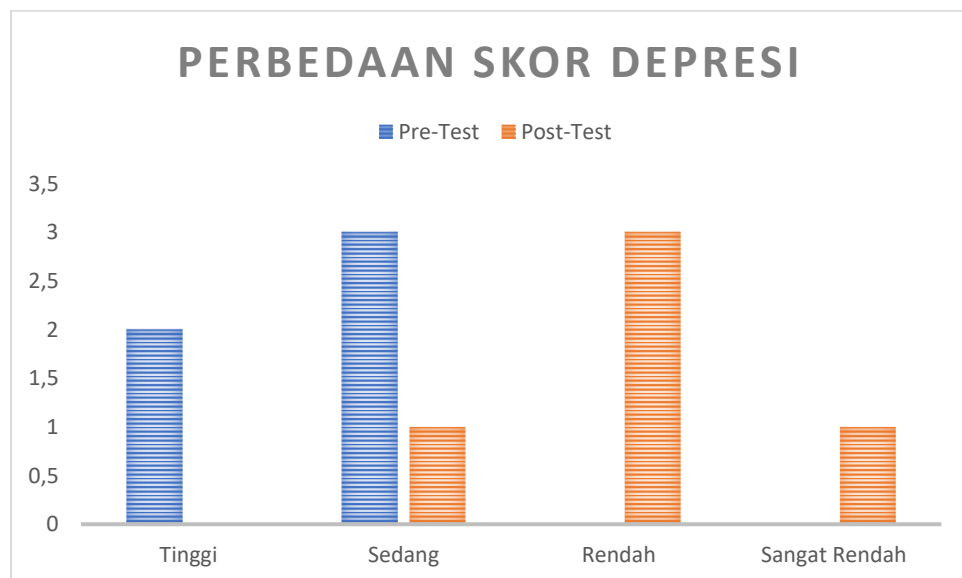


Tabel 2. Perbedaan skor pretest dan posttest subjek penelitian

Subjek	Hasil Pre-Test		Hasil Post-Test		Ket
	Depresi	Kategori	Depresi	Kategori	
Mawar	166	Tinggi	138	Sedang	Turun
Melati	157	Tinggi	115	Rendah	Turun
Flamboyen	131	Sedang	121	Rendah	Turun
Tulip	123	Sedang	85	Sangat Rendah	Turun
Lily	134	Sedang	93	Rendah	Turun

## Pembahasan

Berdasarkan analisis kuantitatif menggunakan *wilcoxon* menunjukkan *mean pre-test*=142,2 dan *mean post-test*=110 dengan signifikansi  $p=0,043$  ( $P<0.05$ ). Artinya konseling kelompok efektif menurunkan depresi pada korban kekerasan seksual. Hasil penelitian juga menunjukkan, subjek dalam penelitian ini mendapatkan manfaat dari kegiatan konseling kelompok. Ditunjukkan dengan adanya penurunan skor depresi sebelum dan sesudah mengikuti konseling kelompok.



Gambar 1. Perbedaan level depresi sebelum dan sesudah diberi konseling kelompok (sumber: data penelitian)

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Jacobs, Masson dan Harvill (2009), menurutnya konseling kelompok menjadi cara yang cukup tepat untuk menangani remaja korban kekerasan seksual. Konseling kelompok membantu korban kekerasan seksual menjadi lebih berdaya, dimana masing-masing anggota bebas menceritakan pengalamannya secara terbuka dengan tetap saling menjaga kerahasiaan antar

anggotanya. Kondisi demikian membuat mereka lebih produktif dibandingkan saat mereka mengikuti terapi individual karena mereka bisa mempelajari perilaku teman sebayanya.

Depresi merupakan merupakan salah satu dampak yang dirasakan oleh korban kekerasan seksual. Individu yang mengalami depresi di satu sisi memiliki rasa marah dan kebencian mendalam, namun di sisi lain mereka juga memiliki perasaan cinta dan kasih sayang. Kedua kondisi tersebut menjadi faktor munculnya penyimpangan afek dan emosi yang cenderung menjadi sedih dan murung, kegembiraan yang menurun, pola makan dan tidurnya terganggu, munculnya keinginan bunuh diri hingga melakukannya (Santrock, 2002).

Peneliti mencoba menganalisis bahwa perbedaan jenis kasus kekerasan seksual, dampak yang dirasakan dan pelaku menjadi beberapa faktor yang juga berperan mempengaruhi kondisi depresi korban. Ciri-ciri depresi para remaja korban ini tampak dari cerita yang mereka sampaikan pada peneliti. Sebagian besar subjek menceritakan kejadian tersebut sambil menunjukkan perasaannya seperti kesal, sedih dan marah hingga sesekali mengepalkan tangannya atau meninggikan nada suaranya.

Kehamilan yang dialami sebagian besar subjek semakin membuat mereka terpukul hingga beberapa diantaranya tidak bisa melanjutkan sekolahnya, kondisi tersebut membuat subjek memiliki penilaian negatif pada dirinya dan hilangnya motivasi dan semangat hidup hingga beberapa diantara subjek pernah berusaha untuk mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri.

Terlihat pada kasus Mawar, ia mengalami depresi yang tergolong tinggi dimana pada kasusnya, pelakunya adalah ayah kandung dan gurunya ditambah ia harus membesarkan anaknya sendirian tanpa didampingi keluarga. Melati memiliki skor *introvert* yang lebih rendah mengalami depresi yang tergolong tinggi karena saat ini subjek merasa sangat jeuh karena tidak diijinkan ibunya melanjutkan sekolah karena harus merawat anaknya ditambah ibunya yang memintanya menyembunyikan status anaknya karena takut menjadi bahan pembicaraan tetangga. Flamboyan mengalami depresi yang lebih ringan karena meski menjadi korban ia masih bisa melanjutkan sekolah dan beraktivitas selayaknya anak di usianya. Lily mengalami depresi yang tergolong sedang, ia cukup bisa menerima kondisinya hanya saja ia saat ini merasa sangat jenuh dan bosan dengan keadaannya saat ini karena kondisi kesehatan kakek dan

keuangan keluarga yang membuatnya belum bisa pulang ke rumah. Sementara Tulip memiliki kondisi depresi yang tergolong sedang dan lebih rendah dibanding anggota lain karena ia masih bisa lulus dari SMA, bisa tinggal dengan keluarga dan kekasihnya bertanggung jawab menikahinya.

Pada penelitian ini, kelompok eksperimen beranggotakan 5 (lima) orang dengan berbagai kasus yang cukup bervariasi. Semakin sedikit jumlah subjek yang berada dalam kegiatan konseling kelompok, kegiatan konseling akan lebih efektif (Jacobs, Masson dan Harvill, 2009). Sebelum menjadi anggota kelompok, para subjek sebelumnya telah melalui proses skrining melalui konseling individu dengan peneliti. Cara ini dilakukan untuk mendapat gambaran awal seputar kondisi subjek dan menanyakan kesediaannya untuk mengikuti proses konseling kelompok.

Remaja korban kekerasan seksual yang dipilih sebagai anggota kelompok adalah remaja yang telah mendapatkan pendampingan dari lembaga dan memiliki rentan waktu  $\pm 1$  tahun atau lebih dari kejadian. Dalam proses pendampingan, remaja korban mendapatkan penanganan yang membantunya keluar dari kondisi krisis setelah mengalami kejadian kekerasan seksual, secara perlahan remaja korban mulai belajar memahami hingga mampu menerima kondisinya terlebih bagi mereka yang mengalami dampak kehamilan.

Pada pertemuan pertama, Para anggota diminta menyampaikan harapan dan kekhawatirannya. hal ini dilakukan untuk mengetahui berbagai kendala kedepan yang kemudian akan dicari jalan keluarnya melalui diskusi. Kenyamanan para anggota menjadi target awal yang ingin dicapai karena mereka akan berproses bersama dalam kelompok tersebut. Para anggota akan diajak untuk memahami tujuan utama dari konseling kelompok sehingga mereka akan memaksimalkan proses di beberapa pertemuan kedepan.

Pada pertemuan berikutnya, mereka belajar untuk bisa menceritakan pengalamannya untuk mengajaknya melepaskan beban yang selama ini ditanggung sendiri dan melatih mereka mengekspresikan segala perasaannya seputar kejadian pahit yang pernah dialami. Selain itu, mereka akan belajar percaya dan belajar menyimpan rahasia dari sesama anggota. Hal ini akan membuat masing-masing anggota akan lebih berani bercerita dan membuat mereka belajar bahwa ada remaja lain yang juga

mengalami hal serupa dengannya, selain itu mereka tidak lagi merasa sendirian dan bisa lebih mensyukuri keadannya saat ini.

Setelah menyelesaikan proses konseling kelompok, secara keseluruhan subjek mengalami perubahan dalam aspek emosi, kognitif dan harapan atau motivasinya. Emosi subjek yang pada awalnya lebih banyak diliputi kemarahan, rasa kesal, kesedihan mendalam dan kebingungan perlahan terlihat berubah dimana subjek lebih tampak sebagai pribadi yang bisa tersenyum, tertawa, penuh canda dan tampil lebih ceria meski belum sepenuhnya menghilangkan kesedihan yang dirasakan terutama saat kembali menceritakan pengalamannya terkait kekerasan seksual yang pernah didapat.

Perubahan pada aspek kognitif dapat diamati dari penilaian subjek penelitian pada dirinya sendiri yang sebelumnya lebih banyak negatif perlahan mereka sudah bisa menilai dirinya lebih positif, meski sesekali masih sedikit pesimis subjek berusaha untuk tetap memiliki keinginan menggapai cita-citanya. Kondisi demikian cukup terlihat pada subjek yang terpaksa putus sekolah dan ingin melanjutkan sekolahnya agar kedepan bisa bekerja lebih layak. Subjek juga menunjukkan perubahan semangat dimana setelah mengikuti konseling kelompok mereka mengaku tetap ingin melanjutkan hidupnya dan berusaha menjadi lebih baik.

Depresi yang dialami remaja korban secara tidak langsung mulai mengalami penurunan dibandingkan saat awal mereka mengetahui dirinya menjadi korban. Rentan terjadinya kasus dan lamanya proses pendampingan membuat kondisi remaja korban menjadi lebih baik sehingga mereka akan cukup mampu mengikuti prosesi intervensi berupa konseling kelompok untuk semain menurunkan depresi yang masih dialami remaja korban.

Melalui konseling kelompok, remaja korban kekerasan seksual bisa mengekspresikan perasaan yang selama ini disimpan sendiri dan perlahan mempelajari perilaku baru agar bisa mengurangi depresi yang diakibatkan dari kekerasan seksual di masa lalunya.

## Simpulan

Konseling kelompok dapat menurunkan tingkat depresi pada remaja korban kekerasan seksual yang memiliki tipe kepribadian introvert di Surabaya. Hal ini disebabkan karena kesediaan dan komitmen awal dari masing-masing subjek untuk

mengikuti proses konseling kelompok dari tahapan awal hingga akhir. Keefektifan konseling kelompok dapat terjadi karena adanya keterbukaan, kebersamaan, saling mempercayai, saling menjaga kerahasiaan, saling mendengarkan, saling memahami dan memberikan dukungan. Maka, sesuai dengan hipotesis penelitian yang menyatakan konseling kelompok cukup efektif dilakukan untuk menurunkan tingkat depresi pada remaja korban kekerasan seksual khususnya yang memiliki tipe kepribadian introvert di Surabaya telah terbukti. Adanya penurunan tingkat depresi dapat dilihat pada perbandingan skor depresi saat sebelum perlakuan (Pre-Test) dan sesudah perlakuan (Post-Test) yang terdapat pada bab sebelumnya.

Agar kedepan konseling kelompok yang dilakukan menunjukkan hasil maksimal, maka terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu persiapan yang lebih matang, jadwal pelaksanaan yang dibuat, disesuaikan dan disepakati bersama oleh anggota kelompok serta pengaturan teknis khususnya bagi korban yang merawat anaknya sendirian.

## Referensi

- Alwisol. (2011). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Pres
- Anwar & Nurdian, (2014). Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Resiliensi pada Remaja Penyandang Cacat Fisik (Difable). *Jurnal ilmiah psikologi terapan Vol. 02 No.01 Januari 2014*.
- Azwar. S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar. S. (2010). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Fuadi, M. A. (2011). Dinamika Psikologis Kekerasan Seksual: Sebuah Studi Fenomenologi. *Lembaga Pengembangan Psikologi dan Keislaman (LP3K). Vol 8 No.2 Januari 2011, 191-208*.
- Hendrik. (2013). *Depresi Berkorelasi Dengan Rendahnya Kualitas Hidup Penderita Parkinson. Tesis tidak diterbitkan*, Magister Program Study Biologi Molekuler, Universitas Udayana, Denpasar.
- Illenia, P., & Handadari, W. (2011). Pemulihan Diri Pada Korban Kekerasan Seksual. *INSAN Vol.13 No.02 Agustus 2011*.
- Jacobs, Ed. E., Masson, R. L., & Harvill, R.L. (2009). *Group Counseling: Strategies and Skills Sixth Edition*. USA: Thomson Higher Education.
- Muis, T., & Sari, R. T. (2014). Perilaku Seksual Remaja Siswa SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal BK Vol.04 No.03 2014 1-9*.
- Nurwahyuni & Ratu, B. (2013). Pengembangan Model Konseling Kelompok Melalui Teknik Asertif Training Untuk Mengentaskan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester. *Tri Senta Jurnal Ilmu Pendidikan Vol.2 Edisi 4 Juli-Desember*.

- 
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2011). Pengaruh Katarsis Dalam Menulis Ekspresif Sebagai Intervensi Depresi Ringan Pada Mahasiswa. *Jurnal Undip* Vol.9 No.1 April.
- Ratnasari, F. N. (2013). *Penurunan Tingkat Depresi Pada Perempuan Korban Tindak Kekerasan Dengan Guided Imagery*. Tesis tidak diterbitkan, Magister Profesi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* Jilid 1 Edisi Kesebelas. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock. J. W, (2002). *Perkembangan Anak jilid 1 edisi 11*, Jakarta: Penerbit Erlangga PT. Gelora Aksara Pratama.
- Triwijati, N. K. E. (2005). *Pelecehan Seksual: Tinjauan Psikologis*. *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan Savy Amira Women's Crisis Center*.